



**Dra. Virginia Sánchez**

# "ELIGE UNA CREMA DE GARANTÍA"

"Cada mañana me limpio la cara con agua y un **desmaquillante suave, generalmente en forma de gel espumante tipo syndet (sin jabón o detergentes)** muy cómodo de usar durante la ducha. Después siempre me aplico una crema hidratante fluida con FPS 15 ó 20 (como *Hydrance Ligera FPS 20, Avène* o *Immulia cuidado Reequilibrante, Lutsine*) y la dejo unos minutos que penetre mientras me visto y desayuno. Posteriormente me pongo el maquillaje fluido de *Shiseido*



para pieles mixtas (*Dual Balancing Foundation*). Es perfecto y lleva FPS 15, que es suficiente para el invierno. **El maquillaje no estropea la piel, como piensa mucha gente**, siempre que se utilice uno adecuado para tu cutis y que, después, se limpie bien.

Por las noches me desmaquillo con un agua limpiadora -continúa Virginia- y después aplico una crema de tratamiento con ácido glicólico, retinol o vitamina C (*Neostrata Crema Antiaging, IFC, Endocare Gel-Crema, IFC. Eluage, Avène*). **Me gusta alternar los tratamientos** y cambiarlos cada cierto tiempo. Me da mejor resultado.

Mi piel es muy clara por lo que procuro no exponerme al sol en las horas centrales del día. Si tengo que hacerlo siempre **uso un filtro con FPS 50+, además de un sombrero y unas gafas de sol**. En invierno o en horas menos peligrosas, un FPS 15 ó 20.

Según Virginia Sánchez, no hay una edad concreta para empezar a usar cremas: "Depende de cada persona. Generalmente "la piel lo pide", es decir, llega un momento en el que aparece sequedad o falta de luz. Lo más frecuente es que esto ocurra a partir de la adolescencia, aunque las pieles más grasas suelen necesitar las cremas más tarde".

La doctora Sánchez considera que, para tener una buena piel, **lo más importante es la genética** "Sin embargo,

existen algunos factores como el tabaco, la falta de sueño o el exceso de sol que pueden conseguir que un cutis estúpido se convierta en una piel de muy mala calidad. Y al contrario: una persona con problemas como, por ejemplo, dermatitis, exceso de grasa, acné o rosácea, puede mantener una piel bonita si la cuida y trata desde el principio de forma adecuada".

Aconseja elegir una crema antiedad que esté basada en estudios científicos serios **"No todas las cremas que dicen que tienen retinol o vitamina C funcionan igual**. Muchas veces el principio activo no es capaz de penetrar en la piel o es de baja calidad y, por lo tanto, no es eficaz". De ahí la importancia de asegurarte de lo que compras. Para la doctora Sánchez los ingredientes estrella para combatir los signos de edad en la piel son: ácido retinoico, ácido glicólico, vitamina C, derivados del ácido retinoico (retinol...), ácido salicílico, ácido azelaico...

**DR. VIRGINIA SÁNCHEZ**

(Pedro Jaén Grupo de Dermatología, Madrid. Tel. 914317861).

## A QUEMARROPA

### -UN TRATAMIENTO DE BELLEZA QUE TE GUSTE ESPECIALMENTE...

-Hidratación facial en cabina, realizada por una buena especialista.

-¿Los principales mandamientos para tener una buena piel?

-Dormir entre 7 y 9 horas al día. No fumar. Evitar el exceso de exposición solar y usar filtros solares adecuados. Limpiar e hidratar la piel a diario. Hacer un **peeling** médico superficial cada 3-6 meses.

### -¿Y DE MEDICINA ESTÉTICA?

-La mesoterapia con *Restylane Vital Light* para reafirmar e hidratar la piel de forma profunda. Es especialmente eficaz para tratar la flacidez de las mejillas en personas mayores de 40 años.

-¿Qué cosmético te llevarías a una isla desierta,

-Un filtro solar.

-La última vez que te fuiste a la cama sin desmaquillarte...

-No lo recuerdo.

-¿Algún truco para tener buena cara?

-Dormir 8 horas y aplicar una ampolla efecto **flash** de vitaminas como las de **OTC**.

-¿El último cosmético que te ha sorprendido de verdad?

-*Neostrata Crema Alta Potencia (IFC)*, porque, además de prevenir el envejecimiento y el acné, cierra el poro y consigue una piel luminosa de manera inmediata.

Un tratamiento de belleza que te guste especialmente...

-Una hidratación facial en cabina.

-¿Y el que mejor funciona para tu tipo de piel?

-Los **peelings** médicos, ya sean químicos o con láser.

-Tus compras de belleza más recientes son...

-Una crema hidratante autobronceadora de **OTC** que incorpora un FPS 20 y, además, tiene un olor agradable.

-¿Qué no puede comprar el dinero en cuestión de estética?

-Sentirte bien contigo misma y transmitirlo a los demás.

-¿Cuál ha sido tu mayor metedura de pata?

-Hacerme un alisado de cabello definitivo. No me quedó bien.

-¿Algo que le hubiera gustado saber a los 18 años?

-Que el acné tiene tratamiento.